



# Semaine d'actions séniors

du 9 au 13 septembre 2019  
Tarif : 10€ pour la semaine



Inscriptions, renseignements et informations  
auprès des piscines du Pays de l'Or :



83 rue Léon Jouhaux  
34130 Mauguio  
04 67 29 35 95  
piscine.mauguio@paysdelor.fr



Route de l'arboras  
34130 Lansargues  
04 67 12 80 51  
piscine.lansargues@paysdelor.fr



195, rue Saint-Louis  
34280 La Grande Motte  
04 67 56 28 23  
espace.grandbleu@paysdelor.fr



Avenue Brocardi  
34250 Palavas-les-Flots  
04 99 54 67 41  
piscine.palavas@paysdelor.fr

Yoga, vélo, course d'orientation,  
aquagym, rando...

Pour garder la forme, venez participer  
aux nombreuses activités sportives  
adaptées, proposées par les éducateurs  
sportifs du Pays de l'Or.

## Laissez-vous tenter !

MAUGUIO

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h - 10h	Pilate Gymnase dojo	Aqua- marche plage Covoiturage rdv maison des enfants	Méditation Gymnase dojo	Marche nordique Plaine des sports	Randonnée Plaine des sports
10h - 11h	Gym équilibre Gymnase dojo		Stretching Gymnase dojo		
14h - 15h	Course d'orientation Plaine des sports	Randonnée Plaine des sports	Vélo Plaine des sports	Découvrir l'eau Piscine Aquad'Or	Sport de raquettes Piscine Aquad'Or
15h - 16h				Relaxation aquatique Piscine Aquad'Or	Jeux d'adresse Piscine Aquad'Or

CANDILLARGUES - LANSARGUES- MUDAISON - VALERGUES

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h - 10h	Gym douce Salle Simone Signoret	Gym Salle Simone Veil		Marche sportive Mudaison	Gym - block Lansargues
10h - 11h	Aquaphobie Piscine Robert Flavier	Natation Piscine Robert Flavier			Aquacircuit Piscine Robert Flavier
11h - 12h	Découverte aquatique	Aqua Profondeur Piscine Robert Flavier		Aquabike Piscine Robert Flavier	
14h - 15h	Marche nordique Valergues	Vélo Lansargues		Gym self defense Valergues	Aquarando Plage de Carnon
15h - 16h				Aquagym Piscine Robert Flavier	

LA GRANDE MOTTE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h - 9h30	Accueil café	Accueil café		Accueil café	Accueil café
9h30 - 10h30	Gym	Marche nordique		Cross Training	Parcours à vélo
11h - 12h	Secourisme	Tennis		Stretching	Stretching
12h - 14h	Repas (tiré du sac)	Repas (tiré du sac)		Repas (tiré du sac)	Repas (tiré du sac)
14h - 16h	Marche nordique	Secourisme Stretching		Marche aquatique	Marche aquatique

PALAVAS-LES-FLOTS - CARNON

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h - 10h	Marche aquatique	Danse Yoga Parc piscine	Cross Training Parc du Levant	Course d'orientation Parc du Levant	Vélo Palavas-les-Flots
10h - 11h					
11h - 12h	Pique-nique				
14h - 15h	Aquagym Mer de Palavas-les-Flots	Vélo Carnon	Aquagym Mer de Carnon		
15h - 16h					